



# SISTEMA RESPIRATORIO



**Función:** permite la entrada y salida de aire al cuerpo, y participa en el intercambio de gases respiratorios con la sangre.

**Medidas nutricionales:** prevenir la obesidad siguiendo una dieta equilibrada, aumentando la ingesta de líquidos, el consumo de proteínas y controlando los hidratos de carbono, las grasas y los alimentos susceptibles de provocar flatulencia. Además de no beber alcohol en exceso. Ya que con una buena figura estaremos mas libres y ligeros.

**Medidas de higiene:** no fumar y evitar ambientes cargados de humo, evitar la inhalación de productos irritantes presentes en algunos limpiadores, ventilar la estancia al menos dos veces al día, controlar temperatura y humedad del hogar y evitar el contacto con personas con alguna infección de tipo respiratorio y hacer ejercicio moderado diariamente.



# FOSAS NASALES

1  
Cavidades situadas en la nariz. Calientan o enfrían el aire que ingresa a través de ellas y lo humedecen.

# FARINGE

2  
Estructura tubular que conduce el aire de la boca hacia la laringe.

# TRÁQUEA

4  
Tubo ubicado entre el cuello y la parte superior del pecho. Retiene las impurezas del aire del exterior

# LARINGE

3  
Cavidad cilíndrica que tiene en su interior las cuerdas vocales. Estas con el paso del aire producen la voz.

# PULMONES

6  
Órganos elásticos de apariencia esponjosa. Produce el intercambio de gases entre el aire y la sangre.

# BRONQUIOS

5  
Tubos delgados que humedecen y limpian el aire y lo conducen hasta los alvéolos.

# ALVÉOLOS

7  
Sacos pequeños que realizan el intercambio de CO<sub>2</sub> y O<sub>2</sub> entre el aire y la sangre.

# Viaje a través del SISTEMA RESPIRATORIO